カロリーコントロール&シミュレータ

POCKET ESTHE
ポケットエステ

カロリーリスト
Calory List

ADK

ポケットエステについての情報や、
カロリーリストの内容については、
インターネットで見ることができるよ。
アドレスは
http：//www.bekkoame.or.jp/～adk/

発行：ADK 株式会社エーディーケイ

※無断転載を禁ず。

食品メニューカロリーリスト

本製品のメニューに表記されていないメニューを記載してあります。入力は、取扱説明書をご覧ください。

●ごはん・パン類

ご飯小一杯	120g	170
ご飯丼一杯	280g	400
ライス一皿	150g	220
おかゆ	一杯200g	145
五目炊き込みご飯	一杯170g	270
カレーパン		220
クリームパン		295
コーンマヨネーズパン		320
ジャムパン		275
スナックパン	一本	105
チーズ蒸しパン		345
チョココルネ		300
つぶあんパン		435
ピザパン		500
マフィン		170
メロンパン		355

※サンドイッチは洋食にあります。

●麺類

醤油ラーメン	440
塩ラーメン	500
とんこつラーメン	420
味噌ラーメン	560
五目そば	700
広東麺	530
もやしそば	550
タンメン	510
天津麺	660
チャーシューラーメン	600
ワンタンメン	580
わかめラーメン	530
コーンラーメン	630
塩バターラーメン	670
メンマラーメン	540
ソース焼そば	580
かた焼そば	660
焼ビーフン	420
冷やし中華	530
冷麺	440
ちゃんぽん	530
皿うどん	800
かけうどん・そば	315
もりうどん そば	330
おろしうどん そば	380
たぬきうどん・そば	460
きつねうどん・そば	420
月見うどん・そば	435
山菜うどん・そば	320
なめこうどん・そば	300
カレーうどん・そば	525
カうどん・そば	500
鍋焼きうどん	585
焼きうどん	530
ひやむぎ	390
梅じそスパゲッティ	540
きのこスパゲッティ	610
サラダスパゲッティ	420
シーフードスパゲッティ	520
スパゲッティカルボナーラ	710
スパゲッティバジリコ	760
スパゲッティペスカトーレ	870
スパゲッティボンゴレ	820
タラコスパゲッティ	670
納豆といかのスパゲッティ	690
ナポリタン	600
フェットチーネ	720
和風スパゲッティ	520

●寿司

にぎり寿司（上）		460
にぎり寿司（特上）		570
にぎり寿司（極上）		710
鉄火巻き（赤身）	一人前	470
鉄火巻き（中トロ）	一人前	510
ちらし寿司（上）		780
ちらし寿司（特上）		860
いなり寿司	一個	130
五目寿司		480
のり巻き		440
かんぴょう巻き	一人前	410
かっぱ巻き	一人前	410
おしんこ巻き	一人前	410
梅じそ巻き	一人前	440
太巻き寿司	一人前	430
サラダ手巻き	一本	110
納豆手巻き	一本	95
梅じそ手巻き	一本	50
サバの押し寿司	一人前	420
ばら寿司	一人前	480

●丼物

いくら丼	570
うな重	720
親子丼	635
海鮮丼	615
カレー丼	540
三色丼	725
他人丼	580
玉子丼	540
中華丼	620
鉄火丼（中トロ）	650
天丼	640
天津丼	640
ねぎとろ丼	660
麻婆丼	840

●和食

きのこ雑炊		350
鶏雑炊		320
海苔茶漬け		240
マグロのたたきご飯		550
生姜焼き		285
あじの塩焼き		120
さんまの塩焼き		235
鮭の照焼き		135
サバの味噌煮		210
かれいの煮付け		120
揚げだし豆腐		240
おひたし		40
冷奴		90
たらちり		215
お好み焼き		345
たこ焼き	一個	25
焼き鳥	一本	80
かぼちゃの煮物		60
肉じゃが		220
サツマイモの甘煮		130
あさり汁		20
かきたま汁		25

<定食>

刺身定食	550
サバの味噌煮定食	700
ブリの照焼定食	740
鮭の照焼定食	630
アジの開き定食	550
サンマの塩焼き定食	600
豚肉の生姜焼定食	860
鶏の立田揚げ定食	670
天ぷら定食	880
野菜の煮物定食	500
おでん定食	420
五目釜飯定食	510
鶏釜飯定食	610

※特に数量指定していないものは、「一人前（1個）」として表記しています。

●洋食

えびピラフ		580
チキンピラフ		670
ドライカレー		640
カレーライス（ポーク）		1010
チキンライス		670
オムライス		730
パエリア		970
ラザニア		1250
じゃがバタ	一個	150
手羽先のソテー		200
マカロニグラタン		555
エビマカロニグラタン		400
ミックスピザ		710
ハムエッグ		190
エビフライ	一人前	370
カキフライ	一人前	230
カニコロッケ	一人前	385
ハッシュドビーフ		410
ビーフストロガノフ		330
鮭のムニエル		285
舌平目のムニエル		235
肉詰めピーマン		220
ほうれん草とベーコンのソテー		225
いわしのマリネ		150
タコのマリネ		80
ポトフ		310
ボルシチ		340
クラムチャウダー		200
ミネストローネ		90
ブイヤベース		490
タマゴサンド		435
ツナサンド		565
ハムサンド		330
ポテトサンド		430
野菜サンド		320
コンソメスープ		15
ワカメスープ		5
コーンポタージュ		195

●中華

五目チャーハン		720
エビチャーハン		770
カニチャーハン		700
春巻き	一本	170
肉団子	一個	60
麻婆豆腐		360
野菜炒め		225
レバニラ炒め		320
鶏の唐揚げ	一人前	640
揚げワンタン	一人前	170
カニつめ揚げ	一人前	660
牛肉のカキ油炒め		660
くらげときゅうりの酢の物		100
あんまん（大）		400
肉まん（大）		320
フカヒレと卵のスープ		90
棒々鶏		400
かにたま		285
杏仁豆腐		110
中華ちまき		300
ユッケ		160
ビビンバ		430
カルビクッパ		530
クッパ		490
コムタン		160
キムチ		15
ナムル		95
サンチュ		10
玉子スープ		70
＜定食＞		
肉野菜炒め定食		670
肉ニラ炒め定食		670
麻婆豆腐定食		590
レバニラ炒め定食		750
野菜炒め定食		550
鶏肉とピーマン炒め定食		900
豚肉となすの味噌炒め定食		720
餃子定食		700

●揚げ物

いかリング揚げ	100g	280
うずら卵フライ		325
エビフライ	一個	115
カキフライ	一個	75
さつま揚げ	100g	150
白身魚フライ		215
チキンカツ		435
鶏の唐揚げ	一個	280
とんかつ		580
豚立田揚げ	一人前	410
メンチカツ		390

●肉料理

牛網焼き	180
ローストビーフ	255
豚肉のソテー	230
豚生姜焼き	245
豚角煮	330
鶏肉のソテー	285
炒りどり	285
鶏のクリーム煮	440
鶏の水炊き	295
カルビ	280
タン	215
ミノ	120
レバー	160
ロース	260
しゃぶしゃぶ	305

●卵料理

厚焼き卵	145
スクランブルエッグ	130
スコッチエッグ	405
目玉焼き	100
生卵	80
ゆで卵	80
温泉卵	85
卵豆腐	80

●サラダ

海藻サラダ	80
キャベツサラダ	120
コーンサラダ	80
ごぼうサラダ	145
こんにゃくサラダ	65
大根ミックスサラダ	90
チーズエッグサラダ	215
ツナサラダ	260
トマトサラダ	160
にんじんサラダ	100
パプリカサラダ	70
春雨サラダ	110
ホットサラダ	150
マカロニサラダ	125
ミックスサラダ	350
シーフードサラダ	170

●加工食品

ウィンナー	一本	50
ロースハム	一枚	35
ボンレスハム	一枚	25
フランクフルト	一本	145
サラミソーセージ	20g	100
ベーコン	一枚/20g	85
焼き豚	一切れ/15g	25
コンビーフ	100g	270
かまぼこ	一切れ/15g	15
はんぺん（大）	一枚/100g	90
魚肉ソーセージ	100g	165
ちくわ	60g	75
いかの塩辛	50g	50
サバ水煮	220g	580
ツナ油煮	165g	435
ツナ水煮	80g	85
みかん缶詰	100g	60
黄桃缶詰	100g	75
パイン缶詰	100g	80
トマト水煮	220g	50

●冷凍・レトルト

冷凍エビグラタン		260
冷凍エビドリア		260
冷凍エビピラフ		400
冷凍エビフライ	一本	75
冷凍野菜コロッケ	一個	125
レトルトカレー		190
レトルトシチュー		235
レトルトミートソース		250
レトルトリゾット		280

●インスタント

インスタントラーメン（ノンフライ）	108g	390
インスタントラーメン（しょうゆ）	100g	470
カップうどん		445
カップスパゲティ		495
カップ焼きそば		560
カップワンタン		165
レンジスパゲッティ・たらこ		370
マグカップヌードル	一個	125
インスタント味噌汁	一袋	50
インスタント卵スープ		30
コーンフレーク	40g	150
オールブラン	40g	140
玄米フレーク	40g	145

●お弁当

カレー弁当	550
鮭弁当	550
山菜おこわ	465
生姜焼き弁当	715
白身魚フライ弁当	660
すきやき弁当	585
のり弁当	590
のりコロッケ弁当	650
ハンバーグ弁当	735
幕の内弁当	755

●ファーストフード

えびバーガー		435
カツレツバーガー		540
かにバーガー		280
コロッケバーガー		310
サーモンサンド		455
ダブルバーガー		390
ダブルチーズバーガー		510
チーズバーガー		330
チキンバーガー		365
チキンタツタバーガー		375
テリヤキバーガー		375
テリヤキビーフバーガー		430
テリヤキチキンバーガー		320
ハムエッグバーガー		360
フィッシュバーガー		430
ベーコンオムレツバーガー		430
ベーコンレタスバーガー		440
ベーコンエッグバーガー		445
メンチカツバーガー		355
焼肉ライスバーガー		350
ロースカツバーガー		370
チリドッグ		420
ホットサンドイッチ		270
エッグマフィン		325
ソーセージマフィン		410
ツナマフィン		340
ハンバーグパイ		290
ポテトパイ		250
マロンパイ		225
ミートパイ		260
チキンナゲット	5ピース	260
シーフードミックスピザ[S]		700
ベジタブルミックスピザ[S]		600
チョコシェイク		310
バニラシェイク		280
ストロベリーシェイク		300
ヨーグルトシェイク		270
チョコサンデー（小）		340

●果物

いちじく	一個	25
かき		100
キウイ		50
グレープフルーツ		90
さくらんぼ	10個	30
すいか	1/8	140
なし		100
びわ	一個	25
ぶどう	一房	70
マンゴー	一個	145
もも		65
ライチー	10個	30

●ケーキ・デザート

イーストドーナッツ	一個	135
エクレア		165
カステラ	一切れ60g	90
クレープ	100g	180
ケーキドーナッツ	一個	260
シュークリーム		160
ゼリー(フルーツ)		300
（コーヒー）		100
（ワイン）		80
チョコレートケーキ		190
ティラミス		170
パウンドケーキ		180
パフェ(チョコレート)		605
（プリン）		470
(フルーツ)		485
（ヨーグルト）		420
プリンアラモード		360
フルーツケーキ	45g	190
フルーツタルト	85g	215
マドレーヌ		180
ミルフィーユ		300
モンブラン		315
レアチーズケーキ		210
ワッフル		85

●酒類

焼酎25℃	120ml	170
焼酎35℃	120ml	240
ウイスキー	30ml	75
ウイスキーサワー		240
ウーロンハイ	300ml	60
ウオッカ（40度）	30ml	70
梅酒	100ml	140
オールドファッション		110
オレンジキュラソー（シングル）		90
カルーアミルク	100ml	160
カンパリソーダ	200ml	90
缶ビール（生）	350ml	135
缶ビール（黒）	350ml	160
缶ビール（ライト）	350ml	100
グレープフルーツサワー	300ml	110
グレープサワー	300ml	110
シャンパン（グラス1杯）		70
紹興酒	50ml	50
ジン（47度）	30ml	80
ジントニック	200ml	100
ジンライム	150ml	150
スクリュードライバー	150ml	130
ソルティドッグ	200ml	210
ダイキリ		160
チチ		140
テキーラサンライズ		240
バイオレットフィズ	120ml	75
ピーチベリーニ	61ml	65
ピンクダイクリ	120ml	70
ピンクレディ	75ml	95
ブラッディマリー		210
ブルーハワイ		190
マイタイ		60
マティーニ		200
マルガリータ		190
メロンダイキリ	75ml	140
モスコミュール	200ml	190
レモンハイ	300ml	110

●アイスクリーム

アイスバー（あずき）	105ml	190
宇治金時アイスバー	1/6本	90
小倉アイス（カップ）	95ml	150
かき氷(宇治金時)		285
（メロン）		130
（ハワイアン）		145
（いちご）		185
（いちごミルク）		250
カップアイスクリーム（バニラ）	120ml	310
カップアイスクリーム（ストロベリー）	120ml	300
カップシャーベット（グレープ）	190ml	200
カップブロックアイス	150ml	10
コーンチョコアイス	150ml	255
シャーベット（洋梨）		80
シャーベット（いちご）		70
シャーベット（レモン）		70
シャーベットバー（メロン）	95ml	250
シュガーレスアイス（カップ）	130ml	95
ストロベリーアイス		270
ソーダバー	120ml	75
チョコレートアイス		325
チョコレートアイスバー（アーモンド）	90ml	260
チョコモナカアイス	78ml	190
チョコレートムース		300
バニラアイス		275
フローズンヨーグルトバー（ファミリーパック）	一本	55
フローズンヨーグルト（カップ）	140ml	245
ミルクアイス		175
モナカアイス		285
ラクトアイス	70ml	115

●お菓子

ビスケット	一枚	25
クレープ	一個	160
コーンスナック	25g	135
チョココーンフレーク	20g	95
ポップコーン	20g	90
クラッカー	一枚	15
マロングラッセ	一個	95
キャンディー（梅）	一粒	15
ミルクキャンディー	一粒	20
のど飴（無糖）	一粒	15
グミキャンディー	一粒	10
ソフトキャンディー（ヨーグルト）	一粒	15
ミルクキャラメル	一粒	20
チューインガム（無糖）	一箱	60
ミルクチョコレート	50g	265
チョコフレーク	75g	380
チョコウエハース	一枚	25
サラダせんべい	二枚	65
揚げせんべい	二枚	140
のり巻せんべい	一枚	20
野菜チップス	20g	65
揚げ菓子（ピーナッツ風味）	一個	55

●おつまみ

枝豆塩ゆで	200g	80
湯豆腐		120
漬物盛り合わせ	100g	20
しいたけ串焼き	一本	0
アスパラ串焼き	一本	10
ぎんなん串焼き	一本	15
牛タン串焼き	一本	60
筑前煮		240
月見とろろ		160
山芋サラダ		160
焼きおにぎり	二個	320
茶そば		260

●和菓子

あられ	20g	75
かりんとう（黒）	20g	100
揚げせんべい	20g	95
たいやき	一個	200
今川焼	一個	180
どらやき	一個	215
おしるこ		400
ぜんざい		400
あずき白玉		300
クリームあんみつ		300
フルーツあんみつ		280
みつ豆		205
クリームみつ豆		310
フルーツみつ豆		310
白玉みつ豆		275
小倉みつ豆		335
抹茶クリーム		305
串団子（みたらし）	一串	120
串団子（のり巻）	一串	125
わらびもち	1/3箱	240
くずもち		225
阿部川もち		285
さくらもち	一個	165
まんじゅう	一個	155
栗まんじゅう	一個	135
草餅	一個	115
草大福　大		225
豆大福		130
あんこ玉（黒）	一個	105
（白）	一個	100
もなか	一個	170
きんつば	一個	140
ようかん	一切れ	100
芋ようかん	一本	110
栗むしようかん	1/4本	85
梅かん	一個	200
豆かん		135
ところ天		10

●ソフトドリンク

コーヒー(ブラック)	一杯	0
(砂糖6g)		25
(クリーム5cc)		10
(砂糖・クリーム)		35
ウィンナーコーヒー（無糖）		130
カフェ・オ・レ（無糖）		60
紅茶(プレーン)	一杯	0
(ミルク30cc)		15
(砂糖6g・ミルク)		40
(砂糖6g・レモン)		25
ココア	一杯	80
クリームソーダ	一杯	120
コーヒーフロート	一杯	140
コーラフロート	一杯	160
ティーフロート	一杯	140
バナナミルク	200ml	135
いちごヨーグルト	200ml	140
ミックスフルーツ	200ml	145
レモンスカッシュ	200ml	100
缶コーヒー	190ml	60
(微糖)	190ml	40
	250ml	85
缶紅茶(ストレート)	340ml	60
(レモン)	340ml	90
(ミルク)	250ml	85
コーラ	350ml	135
烏龍茶	250ml	5
ジンジャーエール	250ml	90
ソーダ	250ml	115
乳酸菌飲料	350ml	160
乳酸菌飲料（炭酸）	350ml	175
ヨーグルト飲料	200ml	140
野菜ミックスジュース	190ml	65
スポーツ飲料	250ml	65
スポーツ飲料（炭酸）	250ml	105
ファイバー飲料	100ml	45
カルシウム飲料	140ml	60
プロテイン飲料	180ml	50

大塚製薬製品カロリーリスト

現在販売している商品のカロリーを5kcal.単位に換算して表記しました。

商品名	内容	カロリー(kcal)
エネルゲン	340ml	80
オロナミンC ドリンク	120ml	80
カロリーメイト ブロック（フルーツ味）	1本	100
カロリーメイト ブロック（チーズ味）	1本	100
カロリーメイト ブロック（チョコレート味）	1本	100
ザ・カルシウム ストロベリークリームサンドイッチ	1袋	50
ザ・カルシウム レモンクリームサンドイッチ	1袋	50
ザ・カルシウム チョコレートクリームサンドイッチ	1袋	50
シーマックス1000	1個	15
シーマックス500 ＋アイアン	1個	15
シーマックス マルチビタミン	1個	15
ジョグメイト プロテイン	1本	100
シンビーノ ジャワティ ストレート	-	0
ニューカロリーメイト缶	200ml	200
ニューカロリーメイト缶（コーヒー味）	200ml	200
ネスカフェCAN モンテアルバン	250g	80
ネスカフェCAN サンタマルタ	190g	55
ネスカフェCAN ブラック	190g	0
ファイブミニ	100ml	50
ファイブミニ プラス	100ml	35
ポカリスエット（缶）	245ml	65
ポカリスエット（缶）	340ml	80
ポカリスエット（ボトル）	570ml	155
ポカリスエット（粉末）	200ml用	55
ポカリスエット ステビア	340ml	10
ホットポー	1杯11g	45
ミロCAN	190g	120
ワナナイト（プレーン・ビター・ジンジャー）	50ml	20

※記載されていない食品のカロリーや運動の消費カロリー等がありましたら、下の表に書き込んで使用してください。

商品名（食品名または運動内容）	内容	カロリー(kcal)

内蔵カロリーリスト

本機に内蔵されているメニューを記載してあります。早見表としてお使いください。

●メインⅠ

ご飯	1杯・160g	236
おにぎり	1個・100g	158
餅	1個	82
食パン	1/6切り	156
フランスパン	1切り・60g	59
クロワッサン	1個・60g	216
バターロール	1個・30g	84
ミックスサンド	1パック	364
焼き肉		200

●メインⅡ

牛丼		528
カツどん		799
すき焼き		534
ラーメン		500
やきそば（五目）		630
天ぷらうどん・そば		598
ざるそば		290
そうめん		396
スパゲッティ		704

●和食

お刺し身		145
にぎり寿司（並）		443
ちらし寿司		504
寄せ鍋		319
天ぷら		321
おでん		368
茶碗蒸し		98
豚汁	一杯	155
味噌汁	一杯	40

●洋食

カレーライス（ビーフ）		890
ステーキ		767
ハンバーグ		541
グラタン		393
ドリア		495
リゾット		305
オムレツ		105
ビーフシチュー		485
コーンスープ	一皿	320

●中華

チャーハン		620
餃子	一皿	370
シューマイ	一個	32
エビチリ		312
八宝菜		420
ホイコーロウ		383
チンジャオロース		325
酢豚		411
中華スープ	一杯	85

●お惣菜

グリーンサラダ		140
ポテトサラダ		216
コロッケ		386
酢の物		45
イカと里芋の煮物		186
ひじきの煮物		35
きんぴら		188
納豆	40g	84
ゆで卵	一個	81

●果物・デザート

バナナ	一本	86
りんご	一個	107
いちご	一粒	5
みかん	一個	33
プリン	一個	203
ヨーグルト	一個	131
ショートケーキ	一個	188
チーズケーキ	一個	270
アップルパイ	一個	240

●お菓子

ポテトチップス	一袋	515
チョコレート	一枚	263
クッキー	一枚	55
キャンディ	一粒	13
おせんべい	2枚入り	70
団子	一串	140
大福	一個	164
あんみつ		215
ソフトクリーム	一個	307

●ドリンク

ビール	ｺｯﾌﾟ(200ml)	78
日本酒	銚子(180ml)	198
ワイン	ｸﾞﾗｽ(100ml)	74
ブランデー	ｼｮｯｸﾞﾙ(30ml)	70
チューハイ	ｺｯﾌﾟ(200ml)	117
炭酸ジュース	250ml	115
トマトジュース	190ml	32
オレンジジュース	250ml	90
牛乳	200ml	118

●その他

カップラーメン		380
コンビニ弁当		800
ハンバーガー	一個	370
フライドチキン	一本	220
フライドポテト(S)	一個	230
ピザ(S)	一枚	700
ホットケーキ	一枚	241
ホットドック	一個	400
ドーナツ	一個	197

※内蔵カロリーリストおよび本書に記載してあるカロリーリストの数値は、弊社が独自に調査・推定したカロリー数値を入力・記載しています。同じ種類の食品でも、量だけでなく、火加減や調理法等で大きく違ってきます。

※本書では、できるだけ多くのメニューを取り上げてはおりますが、記載されていないメニューについては、カロリーが明示されている場合は5kcal.単位に換算して入力、そのほかは市販のカロリーブックなどを参考にしてください。

食品素材メニューリスト

料理に使用される基本的な素材を取り上げ、特別なものを除き、表示された量のカロリー数を載せてあります。

※メニューに記されているカロリー数値は、本製品の入力方法上 5kcal. 単位に調整してあります。そのため本来の数値と若干誤差が生じる場合があります。

肉類・卵

※肉類は特筆無い限り50gとします。

牛肩肉	95
牛肩ロース肉	120
牛サーロイン	120
牛バラ肉	130
牛ヒレ肉	80
牛モモ肉	75
牛挽き肉	150
豚肩肉	110
豚肩ロース肉	145
豚バラ肉	210
豚ヒレ肉	70
豚モモ肉	80
豚ロース肉	105
豚挽き肉	135
鳥ささ身肉	45
鳥手羽先肉	45
鳥骨付き肉	420
鳥ムネ肉	205
鳥モモ肉	190
ラム肉骨付き	185
牛心臓(ハツ)	75
牛舌(タン)	135
牛胃腸(ミノ)	135
牛肝臓(レバー)	70
鳥砂肝	50
鳥皮	230
鳥肝臓(レバー)	60
鶏卵一個(60g)	85
うずら卵一個(10g)	20
ビータン（65g）	140

肉加工品・乳製品

ウィンナー　1本(15g)	50
サラミ1枚(5g)	25
フランクフルト　1本(50g)	150
ベーコン(20g)	85
ボンレスハム1枚(20g)	25
ローストビーフ1枚(40g)	80
ロースハム1枚(20g)	45
焼き豚1切れ(15g)	28
コンビーフ(100g)	275
プロセスチーズ（25g）	85
カマンベールチーズ（25g）	80
スライスチーズ1枚（25g）	65
バター（10g）	75
マーガリン（10g）	75
生クリーム＜低脂肪＞（15g）	30

魚介類

あじ1尾(150g)	120
アナゴ1尾(50g)	60
鮎1尾(80g)	95
いさき1尾(200g)	125
いわし1尾(100g)	130
かつお1切れ(100g)	130
かます1尾(230g)	130
きす1尾(40g)	25
きんめ鯛1切れ(100g)	120
鮭1切れ(100g)	170
さば1切れ(80g)	195
さわら1切れ(80g)	145
さんま1尾(150)	235
舌びらめ1尾(200g)	75
すずき1尾(500g)	24
太刀魚1切れ(100g)	115
たら1切れ(100g)	70
にじます1尾(170g)	165
にしん1尾(200g)	300
ぶり1切れ(80g)	210
にしん1尾(200g)	300
ぶり1切れ(80g)	20
マグロ赤身1切れ(10g)	20
わかさぎ1尾(25g)	25
するめイカ1杯(175)	100
ずわいがに(足)1本(60g)	15
たらばがに(足)1本(150g)	40
いいだこ1杯(40g)	20
たこ(足)1本(200g)	200
甘えび1尾(10g)	5
車えび1尾(30g)	15
桜えび20g	25
大正えび1尾(30)	25
あおやぎ1枚(10g)	10
赤貝1個(100g)	20
あさり5個(40g)	10
かき1個(14g)	10
小柱50g	30
しじみ10個(40g)	5
とり貝1枚(6g)	10
はまぐり1個(70g)	15
帆立貝1個(200g)	55

魚介加工品

いくら20g	50
筋子20g	50
数の子20g	20
かつおぶし5g	20
かに風味かまぼこ1本(20g)	30
さつま揚げ1枚(50g)	75
塩鮭1切れ(110g)	165
しらす干し50g	85
するめ1枚(25g)	80
たらこ1/2腹(40g)	45
つみれ1個(14g)	20
なると1/4本(25g)	25
はんぺん1枚(65g)	60
蒸しかまぼこ1切れ(20g)	20
焼きかまぼこ1切れ(15g)	20
焼きちくわ1本(30g)	40
あじの干物1枚(110g)	115
めざし1連(45g)	105
ししゃも1尾(25g)	45
煮干し10g	35
こんぶ	0
わかめ	0

野菜

おくら 1 本(10g)	5
かいわれ大根 1 束(50g)	10
かぶ 1 株(100g)	20
かぼちゃ 1/8 個(175g)	110
カリフラワー 1/2 個(250g)	35
キャベツ 3 枚(150g)	35
きゅうり 1 本(90g)	10
グリーンアスパラ 1 本(23g)	5
ごぼう 1 本(250g)	155
小松菜 1/4(100g)	20
さつまいも 1 本(250g)	280
里芋 1 個(70g)	35
サラダ菜 1/2 株(65g)	10
ししとう 5 本(20g)	5
しそ 10 枚(10g)	5
ジャガイモ 1 個(150g)	105
春菊 1 束(100g)	40
せり 1 束(150g)	20
セロリ 1 本(160g)	15
大根 300g	55
たけのこ(ゆで) 1/3 本(175g)	65
玉ねぎ 1 個(200g)	70
チンゲンサイ 1 株(100g)	15
とうもろこし 1 本(250g)	130
トマト 1 個(180g)	30
ながいも 1 本(500g)	280
長ねぎ 1 本(100g)	30
なす 1 個(60g)	10
にら 1 束(110g)	20
にんじん 1 本(150g)	50
にんにく 1 かけ(7g)	10
白菜 1/4 株(750g)	85
パセリ 2 本(10g)	5
ピーマン 1 個(35g)	10
ブロッコリー 1 株(250g)	70
ほうれん草 1/3 束(100g)	25
切りみつ葉 1 束(50g)	10
芽キャベツ 5 個(75g)	35
もやし 100g	20
ラディッシュ 2 個(20g)	5
レタス 1 個(100g)	45
れんこん 100g	70
椎茸	0
なめこ	0
ほんしめじ	0
干し椎茸	0
マッシュルーム	0

豆類

枝豆 10 個(25g)	40
さやいんげん 8 本(50g)	10
さやえんどう 50g	20
そら豆 10 個(50g)	50
あずき 100g	340
いんげん豆 100g	335
黒豆 100g	420
金時豆 100g	335
大豆 100g	420
油揚げ 1 枚(30g)	120
生揚げ 1 枚(100g)	305
がんもどき 1 個(80g)	190
高野豆腐 1 枚(16g)	85
豆腐 絹ごし 1/3 丁(100g)	60
豆腐 木綿 1/3 丁(100g)	80
おから 1 カップ(100g)	90
こんにゃく	0
しらたき	0

米・麺・パン(素材)

玄米ご飯 茶碗 1 杯(150g)	230
胚芽米ご飯 茶碗 1 杯(150g)	220
白米ご飯 茶碗 1 杯(150g)	225
餅 1 個(35g)	85
うどん 1 食分(200g	205
そば 1 食分(170g)	225
そうめん 1 食分(200g)	260
中華麺 1 食分(150g)	225
スパゲッティ 1 食分(200g)	305
食パン(6 枚切り) 1 枚(60g)	160
食パン(8 枚切り) 1 枚(45g)	125
全粒粉パン(6 枚切り) 1 枚(60g)	165
ぶどうパン(6 枚切り) 1 枚(50g)	130
ライ麦パン 1 枚(30g)	80
フランスパン 1 切れ(30g)	90
クロワッサン 1 個(30g)	130
バターロール 1 個(30g)	85

調味料など

植物油 大さじ 1 杯(13g)	120
ウスターソース 大さじ 1 杯(13g)	20
とんかつソース 大さじ 1 杯(13g)	25
だしの素(顆粒) 大さじ 1 杯(13g)	25
ケチャップ 大さじ 1 杯(12g)	25
小麦粉 大さじ 1 杯(8g)	30
片栗粉 大さじ 1 杯(9g)	30
パン粉 大さじ 1 杯(4g)	15
上白糖 大さじ 1 杯(9g)	35
黒砂糖 大さじ 1 杯(9g)	35
塩 小さじ 1 杯	0
酒 大さじ 1 杯(15g)	15
醤油 大さじ 1 杯(18g)	10
減塩醤油 大さじ 1 杯(18g)	15
食酢 大さじ 1 杯(15g)	10
ブイヨン 1 個	10
みそ 大さじ 1 杯(18g)	35
みりん 大さじ 1 杯(18g)	40
麺つゆ 大さじ 1 杯(17g)	10
焼き肉のたれ 大さじ 1 杯(20g)	20
いりごま 大さじ 1 杯(6g)	40
練りごま 大さじ 1 杯(13g)	85
いちごジャム 大さじ 1	30
マーマレード 大さじ 1	20
ピーナツバター 大さじ 1	90

※ここに記されているメニューのうち、肉・卵類、魚介類、野菜・豆類は、廃棄分（貝殻、骨、ヘタ等）を含んでいます。

○調理法によるカロリー変化の傾向

	肉類	野菜類
焼く(網焼き)	－20%	±0 %
焼く(ﾌﾗｲﾊﾟﾝ)	－10%	±0 %
ゆでる	－5 %	±0 %
煮込む	－10%	±0 %
衣揚げ	＋10%(＋50)	＋20%(＋100)
揚げる	＋5 %(＋25)	＋10%(＋50)
炒める	±0 %	＋5 %(＋25)
炒める(中華)	＋5 %(＋25)	＋10%(＋50)

※カッコ内の数値(kcal.)は、元々の素材のカロリーが少ない場合のカロリー増加の目安です。どちらか多い方を目安としてください。

※「焼く」は油を使用していない場合です。使用している場合は、「炒める」「揚げる」を参考にします。

※ここに上げられている数値は平均値を取ったものですので、素材ごとには適用しないので注意してください。

●焼く[カロリー減少]

肉類では油が外に出るためカロリーが減る傾向があります。また、油が直接落ちる網焼きの方がより効果的にカロリーを減らす事が出来ます。

●ゆでる・煮込む[カロリー減少]

肉類は油が外に出るためカロリーが減る傾向があります。

●衣揚げ[カロリー増加]

衣揚げ(天ぷらを含む)はその衣に確実に油が吸収されます。そのためカロリーがかなりアップします。また、元々カロリーの少ないものほど激しくカロリーが増えます。ダイエットの天敵ですから、控えめに食べるようにしましょう。

●から揚げ[カロリー増加]

肉類は、元々ある程度油分を含んでいますのでそれほどカロリーは増加しませんが、野菜類はカロリーが大幅にアップします。注意して食べましょう。

●炒める[カロリー増加]

炒め物では油を使うためカロリーが増える傾向があります。また、中華ではよりたくさんの油を使用するため、よりその傾向が強まります。

消費カロリーリスト

・次の表は、本製品のメニューに表記されていないメニューを、消費するカロリーを体重別に記載してあります。

運動の種類＼体重	40kg	45kg	50kg	55kg	60kg	65kg	70kg
アイロンかけ	16	18	20	22	24	26	28
アーチェリー	20	23	25	28	30	33	35
編み物	17	19	22	24	26	28	30
生け花	15	17	19	20	22	24	26
急ぎ足歩き	30	34	38	42	46	49	53
ウインドサーフィン	33	37	42	46	50	54	58
階段昇り降りトレーニング	39	43	48	53	58	63	68
買い物	24	27	30	33	36	39	42
散歩	17	19	22	24	26	28	30
自動車の運転	11	12	14	15	16	18	19
乗馬	37	41	46	51	55	60	65
食事のしたくや後かたづけ	18	20	23	25	27	29	32
水泳（バタフライ）	147	165	184	202	220	239	258
水泳（平泳ぎ）	79	89	99	108	118	128	138
スキューバダイビング	50	56	63	69	75	81	88

付録１；標準体重(kg)

$$(\text{身長(cm)} - 100) \times 0.9$$

運動の種類＼体重	40kg	45kg	50kg	55kg	60kg	65kg	70kg
洗濯	15	17	19	21	23	25	27
掃除（雑巾がけ）	28	32	35	39	42	46	49
掃除（電気掃除機）	16	18	20	22	24	26	28
掃除（掃く）	20	23	25	28	30	33	35
通勤（座っていく）	9	10	11	12	13	14	15
通勤（立っていく）	14	16	18	19	21	23	25
テレビを見る	10	11	12	13	14	16	17
読書	9	10	11	12	13	14	15
ヒップアップ（うつぶせ）	17	19	21	23	25	27	29
ビリヤード	17	19	21	23	25	27	29
腹筋	57	64	72	79	86	93	101
勉強	9	10	11	12	13	14	15
ボクササイズ	70	79	88	96	105	114	123
ボート漕ぎ	40	45	50	55	60	65	70
友人とのおしゃべり	10	11	12	13	14	16	17
ヨガ	17	19	21	23	25	27	29
ラケットボール	67	75	84	92	100	109	117
ラジオ・テレビ体操	30	34	38	42	46	49	53

付録２；肥満度(%)

$$\frac{\text{現在の体重(kg)} - \text{標準体重(kg)}}{\text{標準体重(kg)}} \times 100$$

肥満度が標準体重の±10%の範囲なら適性体重です。＋10%以上が太りすぎで、－10%以上なら痩せすぎです。